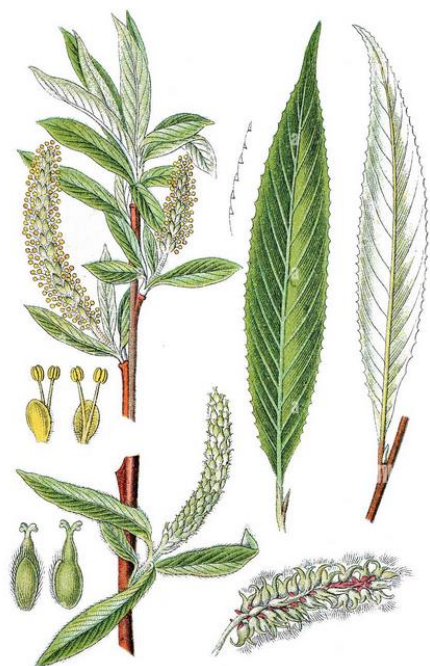


## Module 6

### Le Saule



Le nom générique, d'origine celtique, signifie « près de l'eau », par allusion à l'habitat de cet arbre. C'est un des meilleurs indicateurs de la présence d'un cours d'eau, fleuve, rivière ou ru, étant donné que ce qu'il aime plus que tout au monde, c'est de plonger ses racines dans la bonne terre humide et limoneuse des rivages.

#### **Un arbre utile en Bushcraft**

Le Saule fournit un bois, apprécié notamment pour la fabrication de manches d'outils, de perches, et des rameaux flexibles utilisés en vannerie (osier).

#### **Usage alimentaire :**

L'écorce de toutes les espèces de saule est comestible.

L'écorce interne, ou cambium, pour la consommer, il faut la faire cuire dans au moins deux eaux. Elle peut servir de nourriture de survie. On la mangera alors fraîche, en la mastiquant bien et en recrachant les fibres à mesure.

**Attention :** le cambium étant la seule partie du bois qui soit vivante, en prélever une trop grande quantité revient à tuer l'arbre à plus ou moins long terme. Par conséquent, on ne l'utilisera qu'en cas d'absolue nécessité. L'idéal est de le prélever sur des arbres récemment abattus ou tombés.

Les jeunes pousses, les bourgeons, les inflorescences et les très jeunes feuilles, sont nettement plus intéressants que l'écorce. De plus, la plupart du temps, on peut en prélever de grandes quantités sans mettre l'arbre en péril.

Cueillies lorsqu'elles ne dépassent pas les quatre centimètres, les jeunes feuilles se mangent soit crues et fraîches, soit séchées et ajoutées à la soupe ou prises en infusion. Ne pas abuser sur la quantité car cet arbre bien que comestible est préféré par ces propriétés médicinales.

## **Propriétés médicinales :**

« Un arbre contre la douleur »

Le saule blanc et la reine des prés sont de véritables aspirines sauvages. Elles contiennent toutes deux de la salicyline, une molécule anti-inflammatoire.

Les feuilles et l'écorce de saule sont connues depuis l'Antiquité pour ses vertus curatives. Les Sumériens utilisent les feuilles de saule en décoction comme antidouleur. Hippocrate conseille une préparation à partir des feuilles et l'écorce du saule blanc pour soulager les douleurs et les fièvres.

Antinévralgique, antispasmodique, sédatif génital, calmant nerveux, fébrifuge, tonique digestif, le saule soulage les névralgies rhumatismales, les céphalées, les douleurs des règles, les états fébriles, l'angoisse, l'anxiété, l'insomnie des neurasthéniques.

En phytothérapie, les chatons, les feuilles et l'écorce peuvent être employés, mais c'est de loin cette dernière qui est la plus efficace et, avec le temps, son emploi a prédominé. Les deux premiers se préparent en infusion à raison de 10 ml par tasse d'eau bouillante. On en prend trois tasses par jour avant ou entre les repas. L'écorce se prépare sous la forme de décoction à raison de 25-35 g par litre d'eau. On la fait bouillir cinq minutes puis infuser dix minutes. On en prend trois tasses par jour. On l'a aussi prise en poudre, incorporée dans du miel ou du sirop à raison de 5-10 g par dose.

Par voie externe, on emploie les feuilles en compresse pour soigner les contusions et plaies ou en emplâtre contre les entorses et les élongations. On prépare la compresse en faisant bouillir les feuilles dans de l'eau. On récupère le liquide refroidi et on applique. On prépare l'emplâtre en mélangeant les feuilles avec de la farine de blé et un peu d'eau et en appliquant la pâte ainsi obtenue sur les parties affectées.

## **Le petit plus :**

Les substances actives de nature hormonale que renferme le saule favorisent son enracinement. Il est possible de tirer parti de cette propriété pour bouturer des plantes plus rébarbatives. Il suffit pour cela d'écraser avec un marteau quelques rameaux de saule (toutes espèces confondues) et de les faire tremper pendant 24 heures dans de l'eau. On récupérera cette eau et on y mettra à bouturer les tiges de la plante récalcitrante. La reprise sera bien meilleure.

## **Exemple de vannerie réalisé avec le saule :**

